



# HEJ

# NATHEJK

**Velkommen på Nathejk • Sådan sniger I jer i mørket**

Gode råd om påklædning • Vigtig info • Pak det helt rigtige udstyr

**[www.nathejk.dk](http://www.nathejk.dk)**

# VELKOMMEN PÅ NATHEJK!

Denne bog er jeres. Den indeholder mange vigtige oplysninger om Nathejk.

## INDHOLD

Regler for alle	side 3
Gode råd om påklædning	side 4
Udstyr	side 5
Mad og drikke	side 6
Tips: Sådan sniger I jer gennem løbet	side 6
Nathejks spejdermærker	side 7
Vigtig info om Nathejk	side 8

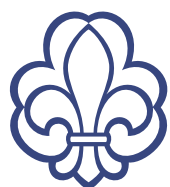
## INTRODUKTION TIL NATHEJK

Nathejk er et årligt tilbagevendende løb for tropsspejdere i alderen 12-16 år og for seniorer. Arrangementet starter altid den 3. fredag i september – et sted på Sjælland.

Nathejk blev startet i FNs flygtningear i 1986 for at vise spejderne, hvad flygtninge går igennem på vejen til et bedre liv. Løbet er en blanding af hejk og natløb, varer cirka 36 timer og er på mellem 30 og 50 km.

Spejderne skal komme fra start til mål og undervejs smugle én eller flere genstande uden at blive taget til fange af "banditterne" (seniorerne).

Derfor er det godt at kunne snige sig ad små veje om natten og gemme sig i krattet, når banditterne kommer tæt på. Patruljerne skal selv finde overnatningsmulighed og sørge for mad undervejs (morgenmad serveres søndag).



DET DANSKE  
SPEJDERKORPS

Nathejk er et selvsupplerende arrangement under Det Danske Spejderkorps.

# REGLER FOR ALLE



1. Vi repræsenterer spejderbevægelsen.  
**Spejdertørklædet skal altid bæres synligt.**
2. Militærudklædning og ansigtssløring er ikke tilladt.
3. Alle skal overholde færdselsreglerne.
4. Alle skal bære synlige reflekser ved færdsel ved veje. Reflekser skal medbringes hjemmefra.
5. Ingen færdes på motorveje, motortrafikveje eller jernbanestrækninger.
6. Jeres skrald skal ALTID tages med videre og smides i en skralde-spand.  
Vi er spejdere, og vi rydder op efter os. Svineri i løbsområdet vil medføre hjemsendelse/diskvalifikation.
7. Spejdernes oppakning må ikke fjernes uden for deres synsvidde - og højst 200 meter.
8. Patruljerne kan ikke fanges på Nathejks startpost, på løbets checkpoints og efter ankomst til mål i disse posters åbningstid.
9. Mad, slik, kort, vand er helligt og må ikke tages fra patruljerne.
10. Alkohol er strengt forbudt på Nathejk.
11. DET ER KUN LEG – ALLE SKAL HAVE DET SJØVT.

## **Alle patruljer kan deltage, hvis følgende regler er opfyldt:**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Der skal være mindst tre på holdet</li><li>• Ingen er under 12 år</li><li>• Ingen er fyldt 17 år</li></ul> | <p>Holdets gennemsnitsalder skal være mindst 13 år (læg jeres aldre sammen og divider med jeres antal i patruljen)</p> |
|--|--|

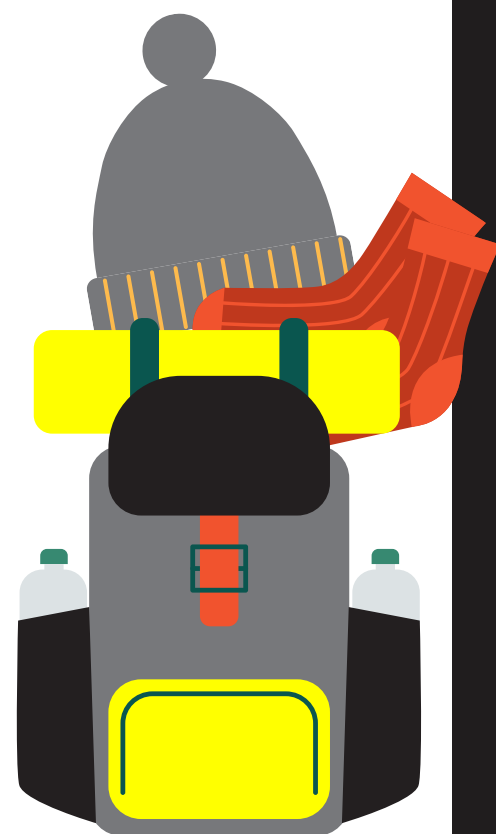
# GODE RÅD OM PÅKLÆDNING

Nathejk foregår i en dansk efterårsweekend, der kan byde på alt fra varmt solskin til regn, blæst og kulde – og ofte når du at opleve det hele på løbet. Derfor handler det om at klæde sig fornuftigt på:

## TØJ

Husk at tøj ikke i sig selv kan varme, men derimod holde på kropsvarmen – så du skal udnytte tøjet rigtigt. Det er den stillestående luft, der isolerer og varmer, så når det er koldt, skal du have flere lag tøj uden på undertøjet. På den måde står luften imellem lagene stille. Tag også en god og vindtæt jakke med, for selv om du tager en sweater på, holder den ikke på varmen uden et vindtæt yderlag.

Når du fryser, ryster du af kulde. Det er kroppen, der reagerer for at forhindre yderligere varmetab – og det er et signal til dig om at gøre noget. Hvis kroppen mangler varme, tager den i første omgang varmen fra de yderste legemsdele som hænder, ører, næse, fødder, arme og ben. Du kan altså sagtens fryse om fødderne, selvom du har tykke sokker på. Måske er problemet at din hoved ikke er dækket til. Så tag en hue på. Den må gerne være vindtæt.



## SKO/STØVLER

Løbet er på mellem 30 og 50 kilometer, så du skal have gode sko eller støvler på. Sørg for at behandle dit fodtøj hjemmefra, så vand og fugt ikke så nemt trænger ind – og undgå så vidt muligt at tage af sted i helt nye sko eller støvler. Hvis dit fodtøj ikke er gået ordentligt til inden løbet, risikerer du vabler undervejs.

# UDSTYR

## PATROLJENS UDSTYR

- Trangia/stormkøkken
- Førstehjælpkasse (SKAL medbringes)
- Mad
- Spade + toiletpapir
- Letvægts-presenning
- Snor til at bygge bivuak
- Affaldsposer

Det er kun nogle forslag, men tænk på, at I måske skal "på toilettet" i skoven.

- Presenningen er god at sove under, hvis det regner – og til at skjule jer under.
- PAS PÅ VÆGTEN. Fordel grej og proviant mellem jer og lad de stærkeste bære det tunge.
- HUSK brændstof og tændstikker til kogegrejet.

Nathejk påtager sig ikke noget ansvar for medbragt udstyr og grej.

## PERSONLIGT UDSTYR

- Varmt/vindtæt tøj
- Sovepose + underlag
- Reflekser (SKAL medbringes)
- Hue og vanter
- Masser af strømper
- Regntøj
- Tandbørste og tandpasta
- Undertøj
- Kompas
- En god lygte
- Drikkedunk/væske
- Fuldt opladt telefon
- Håndsprit

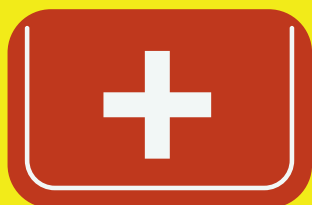


HUSK: Der er ingen andre til at bære dine ting, så du skal tænke dig om, når du pakker din rygsæk. Der skal også være plads til jeres fælles grej.

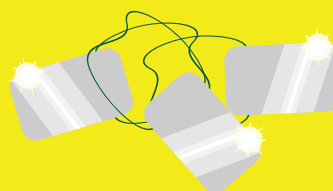
Nathejk forbeholder sig ret til at afvise spejdere der skønnes uforsvarligt påklædt ved starten.

### Følgende SKAL medbringes for at I kan deltage

#### Førstehjælpkasse



#### Reflekser til alle i patruljen



# MAD & DRIKKE

På Nathejk bevæger I jer rigtig meget og det er vigtigt, at I husker at spise, så I får energi til at fortsætte turen – og I skal selv sørge for mad indtil søndag morgen, hvor I får morgenmad.

Når I går, vil du (især om natten) begynde at fryse, hvis du ikke får noget at spise – og det er ikke lige meget, hvad du spiser, for det skal give energi: Rugbrød, grove boller og mad, der hurtigt kan tilberedes på Trangia/stormkøkken er godt. Tag også noget med, der nemt kan spises hele tiden: fx tørret frugt, rosiner eller chokolade.

Du skal have 2-3 liter væske pr. døgn og kan blive ganske syg, hvis du mangler væske. I kan som regel finde vand på ruten ved at banke på hos de lokale og spørge pænt (dog ikke om natten eller tidligt om morgenen) – så husk drikkedunke.

I kan også varme fx cacaomælk, tynd saftvand eller suppe på Trangia/stormkøkken undervejs.



## TIPS: SÅDAN SNIGER I JER GENNEM LØBET

På Nathejk skal I komme fra start til mål – og helst uden at blive fanget af “banditterne”, der vil gøre alt for at finde og beslaglægge de genstande, I smugler. Her er et par tips til at slippe uset igennem:

- Gå om natten og sov, når det er lyst – mørket skjuler jer godt
- Hold jer fra veje, cykelstier og byer – de er fyldt med banditter
- Gå på høstede marker og følg højspændingsmaster og levende hegn
- Brug kun en smule lys om natten – selv en lille lygte ses langt væk. Brug rødt lys.
- Brug jeres presenning til at gemme jer under, når I skal læse kort i mørket. Så bliver I ikke opdaget.



# NATHEJKS SPEJDERMÆRKER

## DET HVIDE MÆRKE

Det hvide Nathejk-mærke udleveres til de spejdere, der har gennemført Nathejk og som er gået i mål senest søndag morgen kl. 04.00



## DET SORTE MÆRKE

Det sorte mærke gives til spejdere, der sniger sig gennem løbet, når frem til alle checkpoints inden for tidsfristen og går i mål senest søndag morgen kl. 04.00 uden at blive fanget én eneste gang. Mærket er siden 2009 blevet givet til 18 patruljer. Hele patruljen skal gemmenføre for at få udleveret mærket.



# VIGTIG INFORMATION

## Hvis I ikke er i stand til at fortsætte på Nathejk?

Hvis én eller flere i patruljen ikke er i stand til at fortsætte, skal I **ALTID** kontakte Nathejks nødtelefon - men prøv først at tage en hvile-/spisepause og se, om kræfterne vender tilbage.

I må **ALDRIG** bare blive hentet af fx jeres forældre undervejs på løbet, for så ender det med, at alle ressourcer bliver sat ind på at lede efter jer.

Når en spejder først er udgået, så er løbet slut for vedkommende. Hvis spejderen udgår fredag aften/nat eller lørdag formiddag, vil denne sammen med Nathejks team i hovedkvarteret finde ud af, om vedkommende evt. kan blive hentet og komme hjem og få hvilet. Hvis spejderen udgår lørdag aften/nat, venter og sover vedkommende typisk i Nathejks hovedkvarter til søndag.

Nødtelefonnummeret hele weekenden er **81 11 31 50**  
Arrangementet slutter søndag kl. 10:00.



## FØLG MED PÅ FACEBOOK & INSTAGRAM

På Facebook & Instagram kan du finde billeder fra årets Nathejk. Vi opdaterer løbende under løbet. Efter løbets slut kommer endnu flere fotos og videoer fra årets løb. Det er også her du kan holde dig informeret om tips og tricks til gennemførelse af Nathejk



[facebook.com/nathejk](https://facebook.com/nathejk)



[instagram.com/nathejk](https://instagram.com/nathejk)